

Giraffspråket löser konflikter

I en konflikt är det lätt att tappa humöret, att börja kritisera och döma varandra. Men det finns metoder för att lösa svåra situationer på ett bättre sätt.

På Oscar Fredriksskolan lär sig både lärare och elever att prata giraff-språk.



DEN SOM PRATAR giraffspråk undviker personangrepp eller stereotyper, och använder ord som kan skapa kontakt. Den som däremot talar vargspråk visar tänderna direkt, kritiserar och anklagar den andre.

Giraffspråk är ett verktyg för att hantera konflikter, som ingår i NVC-modellen, »nonviolent communication«. Grundtanken bakom NVC är att vårt sätt att kommunicera påverkar hur en konflikt utvecklas. Ett respektfullt och medkännande bemötande öppnar för en lösning på konflikten som alla inblandade kan bli nöjda



– När någon slår till en är det svårt att inte slå tillbaka, säger Axel i klass 6. Men idag försöker han att använda munnen istället för händerna.

med. Kritiserar vi eller kränker varandras känslor hamnar samtalet däremot ofta i en återvändsgränd.

Rick Lindkvist, fritidspedagog på Oscar Fredrikskolan i Linnéstaden, tar en konkret händelse i klassrummet som exempel. En pojke i klassen är arg, sparkar och fräser, och kan inte sitta stilla. Istället för att säga till honom: Sitt ner, du måste göra uppgiften, kan Rick gå fram och ta reda på hur det är ställt.

– Jag gör först en neutral observation och säger: Jag såg att du sparkade till väggen, och att du flaxade med armarna. Sen kan jag tillägga: Jag blir så orolig när jag ser att du inte vill sätta dig. Då tänker jag att detta kanske inte blir en bra dag för oss.

– Eller så frågar jag: Vad kände du när du sparkade på väggen?

Pojken svarar då kanske: »Jag är arg«.

– Ja, jag ser det, säger jag. Vad var det som gjorde dig arg?

Och till slut kan det komma fram: »Jag fick ingen frukost idag. Jag är jättehungrig«.

– När pojken märker att jag är intresserad av honom och hur han har det, så kan jag få reda på en massa viktiga saker. Jag får information om hur situationen kan lösas, vad det egentligen handlar om.

Alla som arbetar på Oscar Fredrikskolan har under åren 2001–2003 genomgått en utbildning i konfliktlösning enligt NVC. Syftet med satsningen är att förebygga fysiskt och verbalt våld i skolan, så att både barn och vuxna kan känna sig trygga och må bra. Lärarna är viktiga förebilder för eleverna, och har som vuxna huvudansvaret för arbetsklimatet på skolan. Hur de agerar i laddade situationer, hur de bemöter barnen och varandra, påverkar därför hela skolan.

Rick Lindkvist tycker att metoden är ett utmärkt verktyg i det dagliga arbetet. Speciellt i undervisningen av elever som behöver särskilt stöd.

– Barn med svårigheter har ofta behov av att bli bemötta med extra empati, säger han.

Genom att han idag har ett verktyg, låter han inte sina känslor styra på samma sätt som tidigare.

– När jag exempelvis möter en arg förälder idag går jag inte igång som jag gjorde förr.

Men att använda giraffspråk är inte detsamma som att vara eftergiven eller mesig, förtydligar han. Det är lika viktigt att ha kontakt med sina egna känslor, och att få respekt för dem.

– Ibland måste man tydligt sätta gränser, och markera: Jag vill inte att du gör så. För barn kan det vara värdefullt, att tydligt se var gränserna går.

Barn kan också behöva träna på att visa sin vilja.

– Det är bra att lära sig säga: Jag vill inte. Exempelvis

◀ Giraffen har ett enormt stort hjärta – över en halvmeter i diameter. Därför har den fått ge namn åt den empatiska kommunikationsmodellen NVC – giraffspråket.



Axel och Hanna på Oscar Fredriksskolan har lärt sig vad varg-språk och giraff-språk innebär.

om en kompis gör något man inte gillar, och förklarar bort detta med »att det var bara på skoj«, säger läraren Birgitta Åström.

Hösten 2003 fick tio av skolans sjätteklassare en introduktionskurs i giraffspråk. Alla eleverna fick anmäla sitt intresse, sedan gjorde lärarna urvalet, med målet att få en blandning av personer som är »medlartyper« och elever som behöver hitta nya sätt att hantera konflikter.

En del i utbildningen bestod av rollspel, där lärare spe-

lade upp olika scener som handlade om relationer mellan barn, eller lärare och elever. Ungdomarna fick komma med förslag på hur man kunde hantera situationen istället.

– Vi pratade om hur man kan undvika att göra konflikten värre, genom att fundera över varför den andre sade som han eller hon gjorde. Vi pratade också om att stämpla någon annan, t ex säga »du är så snål jämt« eller »du hjälper aldrig till«, och vilka reaktioner det kan skapa, berättar läraren Birgitta Åström.

De tio eleverna har sedan deltagit i återkommande NVC-träningspass, varannan vecka, där fyra av skolans lärare fungerar som handledare.

Axel, som går i årskurs 6, tycker att kursen i konfliktlösning har varit intressant och kul. Och idag betar han sig annorlunda i vissa situationer, berättar han.

– Förut slogs jag mer. Till exempel på fotbollsplan, om någon fällde mig. Nu använder jag munnen istället. Säger: Varför gör du så? Kolla var du har fötterna!

Hanna, även hon i årskurs 6, har nog inte använt metoden så mycket, konstaterar hon.

– Fast jag skriker nog inte lika fula ord längre. Istället säger jag kanske »det var inte smart gjort«.

För att försöka hålla sig lugn brukar Axel prata med sig själv. Men ibland är det svårt att tänka efter före, enas han och Hanna.

– Man skriker egentligen inte för att sära någon annan – men det blir så i alla fall. Och ibland är man så arg att man inte har lust att tänka till, säger Hanna.

– Om någon slår till en är det inte lätt. Man får en adrenalinkick. Men det bästa är att springa och hämta en lärare, säger Axel.

Att ta till sig tankarna bakom NVC och lära sig tillämpa metoderna kan ta tid, och är ibland ganska krävande, förklarar Rick och Birgitta, som handleder elever i konfliktlösning. I början när eleverna gör rollspelsövningar, har de ofta svårt att uttrycka sina egna känslor och behov inför kompisar. Det är enklare att fräsa ifrån än att säga »jag känner mig ledsen när du inte vill leka sånt som jag hittar på, utan bara säger att vi ska göra sånt som du tycker är kul.«

– Det är svårt även för vuxna att prata på detta sättet. Vi har inte lärt oss det, så vi är ovana, säger Rick.

Metoden har givit positiva effekter bland eleverna, tycker både han och Birgitta. Vissa barn har fått en bättre relation till klasskompisar och andra.

De elever som genomgått träningen ska framöver utbilda andra elever i konfliktlösning. Sexorna lär upp femteklassarna, som sedan kan ta över uppdraget när dessa flyttar till högstadiet.

Förhoppningen är att satsningen på konfliktlösning ska ge positiva ringar på vattnet, när lärare och elever får med sig ett nytt synsätt. Att både vuxna och barn behövs för att skapa ett gott klimat verkar alla eniga om.

– Man måste utbilda barnen också. Det räcker inte med att läraren lär sig. Till exempel på rasten, om läraren befinner sig på andra sidan skolgården när det blir bråk, säger Axel. ♠

NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC)

NVC-modellen – eller giraffspråket – skapades av den amerikanske psykologen Marshall B. Rosenberg och används idag i ett 40-tal länder runtom i världen. NVC är både ett förhållningssätt och en praktisk modell för hur man kan kommunicera i laddade situationer.

Giraffspråkets fyra steg

1. beskriv vad du observerar – utan att tolka eller döma
2. beskriv vad du känner – utan att intellektualisera eller analysera
3. försök identifiera och uttryck dina behov – varför väcktes dessa känslor hos dig?
4. berätta vad du önskar i konkret handling av den andre

Så här kan vargspråk låta:

»Du avbryter mig hela tiden!« eller
»Du är så pushig och dominant«
Översatt till giraffspråk: »Jag hade ordet tre gånger och du bröt

in och pratade samtidigt varje gång« och »Du tog ett beslut utan att höra efter vad vi andra egentligen tycker.«

Konfliktlösning i Linnéstaden och Gunnared

Stadsdelarna Linnéstaden och Gunnared startade tillsammans med Skolutvecklingsenheten Göteborgs stad hösten 2000 en utbildning i konfliktlösning för skolpersonal – »På egna ben«. Syftet var att förebygga fysiskt och verbalt våld i skolan, så att både barn och vuxna kan känna sig trygga och må bra.

Oscar Fredriksskolan, en av fyra medverkande skolor, har fortsatt att utveckla arbetet och utbildar nu även elever inom konfliktlösning.

Mer information om NVC och utbildning i konfliktlösning finns på www.cnvc-se.org